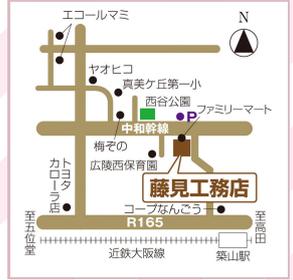


# カルチャールーム木のお部屋 講座のご案内

北葛城郡広陵町みささぎ台39-26  
藤見工務店 真美ヶ丘店内  
TEL : 090-6321-5353 (9-17時)  
【2025年1月 発行】

- ◆受講は、各講師まで事前ご予約をお願いいたします
- ◆詳細は、藤見工務店ホームページ内カルチャールーム木のお部屋ページをご覧ください
- ◆駐車場は、中和幹線向い側

Instagram @fujimi\_kinooheya



## 水曜日 AM 親子サークル もくもく

同世代のお友達と一緒に季節のお歌や工作などして楽しみませんか？ママも外に出てリフレッシュしよう！特定の輪などなく、毎回単発の講座です。お気軽にどうぞ！



参加費：300円（おやつ付）

対象：1歳半～3歳の親子

申込：090-6321-5353（木のお部屋）



## 水曜日 AM 子育てフリー広場

ボールプールやおもちゃで遊ぼう！入退場自由なので、お好きな時間に遊びにきてね♪託児スタッフに保育士がつきますので、子育て相談もお気軽に♪



参加費：無料・予約不要

対象：未就園児の親子（4歳まで）

申込：090-6321-5353（木のお部屋）



## 水曜日 PM ベビーマッサージ

赤ちゃんのマッサージを通じて親子のスキンシップを深めたり、赤ちゃんの成長を促すなど様々な効果があるものです。ベビーマッサージを学んで、より美のある子育てをしませんか？



参加費：500円

対象：1～5か月のベビー

申込：090-6321-5353（木のお部屋）



## ご希望日時 子育てコンシェルジュ

～お子様にあった育児と声掛けのコツ～

私立幼稚園・公立幼稚園・子ども園・託児保育にて多くの子ども達との出会いと自身の子育て経験に基づきアドバイスさせていただきます。



参加費：1,200円（30分間）

※オンラインは、1,000円

申込：ninja\_nara@yahoo.co.jp



## 金曜日 月3回 託児サークルちびっこ忍者

小さな幼稚園のように先生とちびっこで楽しく過ごします。ママは送迎のみ！



<2・3歳児外ミッド+弁当+お勉強つきクラス>

10：00～14：50 月会費6,600円

<3～5歳児知育クラス>

15：20～16：10 月会費1,200円

申込：080-3795-2284（ちびっこ忍者）



## 第2土曜日 AM ちびっこたいいく教室

運動のコツをつかもう！！

- ◆鉄棒 10：00～
- ◆マット 11：00～（各50分）



参加費：各500円

対象：3歳～小学校低学年

申込：090-8651-7956（新井）



## 第4日曜 AM ふれあいるーぶ fuwa fuwa

理学療法士監修のわらべうたに合わせた体幹エクササイズ"WARAリズム"とふれあい遊びで親子で温かい時間を過ごしましょう♪



参加費：1,000円（初回500円）

対象：親子5組まで

①首座りからはいはい頃

②はいはいから歩行前まで

申込：fuwafuwa5454@gmail.com



## 第4月曜 PM 世界で1つのカスタムクレヨンを作ろう♡

海外で知育玩具として大人気のクレヨンを作れます。お子さまのワカ、好きな色、好きな型をお選びください。



参加費：800～2,000円

（おひとり2～5個作成）

対象：大人（子連れ可）

申込：Instagram ID @customcrayon\_cs



## 第3火曜 PM ハーブボール講座

ベビーにも優しいハーブを使ったハーブボールで行うマッサージです。優しい香りに赤ちゃんも母さんも癒されます。ハーブボールと一緒に触れ合う楽しい時間で、親子の絆を深めましょう。



参加費：1,000円

対象：1～5か月くらいのお子様と保護者

申込：公式ラインID @792timhe



## 第2月曜 AM あまの子育て勉強会と癒しカフェ

子育てで大切なことはママと子どもが『安心安全』でいられること。この守られている感覚が『自己肯定感』です。この土台を育む勉強会と癒しカフェではママが安心してお話しできる心の解放を大切にしています。



参加費：1,500円

（お茶・お菓子・資料付）

対象：大人

申込：akicocoroacafe0620@gmail.com



## 第1木曜 AM ママのためのストレッチ & 子育て講座

毎日を頑張るママのお身体をストレッチでケア&子育て講座で日々の子育てを楽にしませんか？お子さまの見守り付きなので、ママの心と体のリフレッシュにいらしてくださいね。



参加費：1,500円

対象：ママ（子連れもOK）

申込：公式ラインID @227hjrws



## 第3火曜 AM ロイヤルぱあやの米粉教室

米粉を使った健康家庭料理を美味しく手軽に！毎回ごとの受付なのでグループなどありません。アットホームにお料理して、楽しくランチしませんか？簡単で豪華なおもてなし料理♪



参加費：1,000円

申込：090-3979-1925（村田）



## 第4月曜 AM ～美味しい時間～

和食、洋食、中華、イタリアンのおたのしみ料理教室♪



参加費：2,500～2,900円

申込：090-3896-4186（仲村）



## 第3木曜 AM 時短お手軽クッキング

冷蔵庫にある食材で簡単に優しいお味のお料理を作っていけたらと思います！



参加費：800円

対象：大人

申込：090-3705-0972（増田）



## 第3木曜 PM お菓子教室

簡単に自宅で作れるお菓子を一緒に作りましょう。



参加費：1,200円

対象：6人まで女性限定

申込：090-6552-4043（平野）



## 水曜日 AM まつげカール

可愛くまつげをクルンとさせてお出かけしませんか？  
※託児スタッフはおりませんので、お子様を連れてこられる場合は、お友達とペアでお申し込みをお願いします。  
※マスカラはとってきてください。



参加費：900円（45分間）  
申込：090-6321-5353（木のお部屋）



## 水曜日 PM 耳つぼジュエリー

耳にはつぼがたくさんあります。その耳つぼをジュエリーシールで刺激してダイエットしませんか？  
・耳つぼ刺激で  
・ダイエットサポート  
・リフトアップで小顔美人



参加費：500円（15分間）  
申込：090-6321-5353（木のお部屋）



## 第4火曜 AM バリ島伝統 バリニーズマッサージ

バリ島伝統の手技でしっかりと圧をかけ深部組織までほぐします！  
足の浮腫み、倦怠感、不眠症でお悩みの方に！  
・フットマッサージ  
・ヘッドマッサージ



参加費：1,500円（30分）  
申込：LINEID【fuubalinese】



## 第3月曜 AM 育成ネイル

甘皮ケア（爪周りのカサつきもきれいに仕上げます）  
噛み癖、むしり癖、深爪などお悩みの方も自信の持てる指先に。爪は変われます。



参加費：500円（30分間）  
対象：子供（7歳）から大人まで  
申込：090-7876-9058（村上）



## 第4火曜 PM ネイル時間

お手頃価格でお気軽にマニキュアネイルの施術を体験できます。親子やグループでの参加も大歓迎！



参加費：キッズ 500円  
大人 2,000円（30分間）

対象：キッズ（2才くらい～小学生以下）  
大人（13才～）  
申込：インスタID【@sakie.fukushinail】



## 第4土曜 AM じんわりもみほぐし整体

夕方に包まれる温かさを感じながら身体がほぐれるボディをじんわり揉みほぐしていきます。ケイイ押しさえないのに、終わった後はスッキリ！  
・肩、背中スッキリコース  
・下半身スッキリコース  
・骨盤調整コース



参加費：2,000円（30分）  
対象：高校生以上  
申込：090-5058-1091（松村）



## 第1水曜 AM ヨガ教室

ヨガで心も体も元気になりましょう♪  
・季節の養生ヨガ



参加費：550円  
対象：女性  
申込：090-1711-1084（濱）



## 第3日曜 PM はじめてピラティス

はじめての運動  
何からやり始めていいかわからない方  
運動経験がない方でも、わかりやすく指導いたします。



参加費：1,700円  
（マットレンタル100円別途）  
対象：20～65歳女性  
申込：080-4915-2458（大前）



## 第4木曜 PM 美活ピラティス

ピラティスでボディだけでなく肌ツヤやフェイスラインまで美しく！  
身体が硬くても、初めてでも大丈夫！丁寧にお伝えしますので、少しずつ変化する身体と一緒に楽しみましょう♪



参加費：2,000円  
対象：大人  
申込：インスタID【@kira.nana\_530】



## 第2月曜 AM わんこの服の編み物教室

手編みで世界に一つだけのわんこ服を作りませんか？



参加費：2,000円（材料費込）  
申込：080-2514-5510（畑下）



## 第2月曜 PM ヒーリングアート体験

ヒーリングアートとは、世界で一番簡単に描け、心が温かくなれるアートです。  
出来上がった作品を見て自画自賛してしまう自分が大好きになるアートです。



参加費：17～1,000円（お試し価格）  
申込：angelite.0124@gmail.com（彩乃）



## 第2日曜 AM 笑い文字 初級講座

笑い文字で「ありがとう」を一番簡単に描けるようになる入門講座です。  
感謝の気持ちをハガキに書いて渡しませんか？  
絵や字が苦手でも大丈夫♪



参加費：3,300円  
対象：小学1年生以上  
申込：公式ラインID【@9951buck】



## 第1木曜 PM 己書(おのれしょ) 皆桜道場

筆ペンで味のある字を書いてみませんか？字の上手下手は関係なし！  
習字の経験も関係なし！ちょっとしたコツで味のある素敵な字が書けます！



参加費：1,000円（初回お試し価格）  
※2回目以降、本格的に始めたい方は2,000円  
申込：minako.t.1122@icloud.com（塚本）



## 第4土曜 PM 四季彩画ひまわり

四季彩画は誰にでも描けて楽しく作品が出来上がります♪  
絵の苦手な方も大歓迎!!  
絵を描くだけでなく、和紙や千代紙その他、色んな材料も使って楽しい作品も作れます。



参加費：2,000円  
申込：インスタID【@shikisaiga-himawari】



## 第2日曜 PM 押し花体験教室

生の花を乾燥させて小物を作ります。お花の形や、色をそのまま生かしたもので、小物に入れて楽しみなませんか。



参加費：500円  
申込：090-3265-8374（辻上）



## 第1水曜 PM アートサロン俳画体験会

季節の俳画を楽しみませんか？初めての方も書く喜び描ける楽しみを！



参加費：1,050円  
申込：0745-55-6122（満帆）



## 第2火曜 AM 姿勢改善講座 (体験施術付き)

姿勢が変われば人生が変わる！姿勢のプロから学ぶ正しい姿勢。その不調の根本解決を知りましょう！



講座後、ワンポイント体験施術10分/人

参加費：1,000円  
申込：070-9039-2766（野口）



## 第4木曜 AM 暮らしが楽になる 整理収納講座

片付けが苦手でも大丈夫！捨てるから始めない！片付けのコツを整理収納アドバイザーと一緒に学びませんか？



内容：基本編、書類、衣類、子供の片付け等

参加費：1,000円  
申込：okojyo.seiri@gmail.com（藤井）

